

الطعام الصحي

البحث في الطعام وما يصلح منه للإنسان في الصحة والمرض وما يلزم منه في ادوار الحياة المختلفة من اهم المناقشات التي يشتمل بها العلماء الآن من باب صحي ومن باب اقتصادي . وقد رأينا ان نذكر خلاصة اقوال بعض القدماء في هذا الموضوع فلفحصنا ما يلي من فصل للشيخ الزبيدي ابن سينا ارده في كتابه انكبير المعروف بالقانون قال ما خلاصته

يجب ان يمتدح حافظ الصحة في ان لا يكون جوهر غذائه شيئاً من الاغذية الدوائية بل يجب ان يكون الغذاء من مثل اللحم والخنطة انتفاة من الثواب المأخوذة من زرع صحيح لم تصب آفة . واشبه السواكه بالغذاء اللين والخبث الصحيح النضج جداً والتمر في البلاد والاراضي المعتاد فيها

ويجب ان لا يؤكل الا على سبيل شهوة (قابلة) ولا تدافع الشهوة اذا حاجت ولم تكن كاذبة . ويؤكل في الشتاء الطعام الحار بالفعل وفي الصيف الطعام البارد او القليل المحنونة ولا يبلغ الحر والبرد الى ما لا يطاق

واعلم انه لا شيء اردأ من شبع في الخصب يتبعه جوع في الجذب وبالعكس . والعكس اردأ . وقد رأينا خلفاً ضاق عليهم الطعام في التحفظ فلما اتسع الطعام امتلأوا وماتوا . على ان الامتلاء الشديد في كل حال قتال سواء كان من طعام او شراب

واضره شيء بالبدن او دخل طعام على طعام لم ينهضم . ولا شره من التخمرة وخصوصاً اذا كانت من اغذية رديئة فانها اذا عرضت من الاغذية الغليظة اورثت وجع المفاصل والكلى والربو والقرص وجساوة النطحان والكبد والامراض البلغمية والسداوية . واذا عرضت من اغذية لطيفة نتج عنها حميات حارة خبيثة واورام حارة ردية

وربما احتج الى ادخال طعام ما او شيء يشبه الطعام على طعام آخر ليكون دواء له مثل من يتناول اغذية حريفة ومالحة فاذا اتبعها قبل ان يتم هضمها بالمرطبات من الاغذية صلح بذلك كيموس ما اخذ في يوم اولاً

والاعراض النفسانية الفادحة والحركات البدنية الفادحة يمنان الهضم ويجب ان لا يؤكل في الشتاء الاغذية القليلة الغذاء كالقولون بل يؤكل ما هو اغذى من الخيوط واشد اكتساراً . وفي الصيف بالصد . ثم يجب ان لا يمتلا من الطعام حتى لا يبتى مكان لفظة بل يجب ان يسك عنه وفي النفس بعض من بقية الشهوة . فان تلك البقية

تبطل بعد ساعة . ويجب ان يحفظ مجرى العادة في ذلك فان شرب الاكل ما اتقن المدة وشرب الشراب ما تجاوز الاعتدال . فان افراط المرء يوماً جامع في الثاني واطال النوم في مكان معتدل واذا لم يساعد النوم مشى شيئاً كثيراً لئلا يتصللاً لا قنرة فيه ولا استراحة . ويشرب شراباً قليلاً صرفاً . قال روفس انا احمد هذا المشي وخصوصاً بعد الغداء فانه يجي جودة موقع العشاء

ويجب ان يكون النوم على اليمين اولاً زماناً يسيراً ثم ينام على اليسار ثم ينام على اليمين . واعلم ان الدثار ورفع الرمد معين على الهضم وبالجملة ان يكون وضع الاعضاء مائلاً الى تحت ليس الى فوق

وتقدير الطعام بحسب العادة والقوة فيكون متداره في الصحيح القوة المقدار الذي اذا تناوله لم يشغل ولم يمدد الشراسيف ولم ينفخ ولم يفرق ولم يمرض معه غثي ولا سقوط ولا بلادة ولا ارق ولم يجد الاكل طعمه في الجشا بعد زمان وكثا وجد ضمه بعد مدة اطول فهو اداً وقد يدل على ان الطعام معتدل ان لا يعرض منه عظم نبض مع صفرتس فانه انما يعرض ذلك بسبب مزاجحة المعدة للحجاب . ومن عرض له على طامه حرارة وسخونة فلا يأكل دفعة بل قليلاً قليلاً لئلا يعرض من الامتلاء حالة كالتأاض (حى يتنفض بها البدن) . ومن كان يهجز عن هضم الكفاية كثيراً عدده اغثنائه وقئل مقداره

وللاغذية في استعمالها ترتيب يجب ان يراعى الحافظ للصحة فيحذر ان يتناول ما هو رقيق سريع الهضم على غذاء قوي اصلب منه فينضم قبله وهو طاف عليه فيفسد ويفسد ما يتخالطه . والسلك مما يجري مجراه لا يجب ان يتناول عقيب رياضة متعبة فيفسد ويفسد الاخلاط

ويجب ان يتأمل دائماً حال المعدة ومزاجها فمن الناس من يفسد في معدته الغذاء اللطيف السريع الهضم وينضم فيها القوي البطي الهضم . ومنهم من هو بانفسه وكل يدبر على مقتضى عادته

والبلدان خواص من الطبيائع . والامزجة امور خارجة عن القياس فليحفظ ذلك ويقلب التجربة فيه على القياس فربما غذاء ما لوف فيه مضره ما هو اوفق من الفاضل غير المألوف . ولكل مزاج غذاء موافق مشاكل . ومن الناس من يضره بعض الاطعمة الجيدة المحموده فليجربها . ومن استمر الاغذية الرديئة فلا يكثر بذلك فانه يتولد منها على الايام اخلاط رديئة قتالة

وشر الأشياء جمع اغذية مختلفة معاً وبعدهُ تطويل مدة الاكل فيلحق الغذاء الآخرُ وقد اخذ الاولُ في الانهزام فلا تشابه اجزاء الغذاء في الانهزام . ومن مضار الطعام التذبح جداً انه يمكن الاستكثار منه . وان اوفق المرات للأكل المشبع ان يأكل يوماً وجبة (الوجبة الاكل مرة واحدة في اليوم) ويوماً مرتين بكرة وعشية ويجب ان تراعى العادة في ذلك مراعاة شديدة فان من اعتاد مرتين فوجب (اي اكل وجبة او مرة واحدة) ضعف ووهنت قوته بل يجب ان كان يوضعف هضم ان يتناول مرتين ويقل كل مرة . ومن اعتاد الوجبة فتنى عرض له ضعف وكسل واسترخاءُ

ويجب ان لا يأكل السمين من الناس حالما يخرج من الحمام بل يصبر ويتام نومة خفيفة والاصح له الوجبة . ولا ينبغي ان يتام على طعام طافٍ . وليجتهد كل التفرُّز من الحركة العنيفة على الطعام ولا يشرب عليه ماء كثيراً يفرق بينه وبين المعدة فان عطش فليص شيئاً يسيراً من الماء البارد مماً وكلما كان ابرد اقمع البسيرة أكثر

والفواكه المرطبة انما توافق المتعبين المرطابين وتواكل قبل الطعام وهي مثل المشمش والتوت والبطيخ والاجاص

والاستكثار من الاغذية اليابسة يسقط الشهوة ويفسد اللوت ومن اللبم يكسل ويذهب الشهوة ومن البارد يكسل ويفتر ومن الحامض والحريف يجلب الهرم ومن المالح يضر بالمعدة والدين

وقد قال بعض اصحاب التجارب من اهل الهند وغيرهم انه لا ينبغي ان يؤكل اللبن مع الحوضات ولا السمك مع اللبن فانهما يورثان امراضاً مزمنة منها الخدام . ولا يستعمل بين المطعومات دهن او دسم كان في اناه نحاس . والاطعمة المختلفة تصرف من وجهين احدهما اختلافاً في الهضم واختلاف المنهضم منها وغير المنهضم والثاني انها يمكن ان يتناول منها أكثر مما يلزم . وقد هرب اصحاب الرياضة في الزمان القديم من ذلك اذا كانوا يقتصرون على اللحم في الغذاء ومن الخبز في المشاء . وافضل اوقات الاكل في الصيف الوقت الذي هو ابرد . وسدافة الجوع ربما ملأت المعدة صديدات رديئة . واعلم ان الكباب اذا انهضم كان اغذى غذاء

هذه خلاصة ما ذكره ابن سينا في هذا الباب منذ نحو تسع مئة سنة . وقد نظر فيه الى الاطعمة من حيث هي رالى فعلها الصحي والمرضي ولم يراع فيها امراً جوهرياً وهو امر الثقة كأنه كان يكتب لتريق واحد من الناس اهل ايسار الذين يستطيعون ان يأكلوا كل

طعام يزيدون اكله غالباً كان او رخيصاً . ولا نظر ايضاً الى تدبير الطعام من حيث طهيه وحفظه . اما الناظر في امر الطعام في هذا العصر فلا بد له من مراعاة النفقة والتدبير لكي تنتج من الطعام الفائدة الكبرى للامة كلها باقل ما يكون من النفقة ولا ينبغي ان امر تدبير الطعام منوط بربة البيت في اكثر من تسعين في المئة من البيوت وقد كانت ربة البيت تعمل اعمالاً اخرى كثيرة لم تعد تكفها بها مثل النزول والسج واغياطة وما اشبه اما تحضير الطعام فلم يزل من اعمالها الخاصة ولو انها اعفيت من بعضه مثل اعفائها من العجن والخبز في اكثر المدن

ووظيفة الزوجة بعد ولادة الارلاد تدبير الطعام لهم — الطعام الكافي لغذائهم ونومهم وتعلمهم مشاق الحياة . ثم تأتي وظيفة اسمى منها وهي تربيهم التربية الصحية جيداً وعقلاً ونفاً وهذا موضوع آخر لا نظره الآت الأ من حيث كون الصحة الجسدية هي اساس الصحة العقلية والادبية

الأ ان المرأة لا تستعد للقيام بهذه الوظيفة الاستعداد العلمي الواجب بل نتاج العادة والمألوف وتجري في اختيار الطعام واعداده على ما تعلية من امها او مني ما تجري عليه جاراتها ويميزه دخل زوجها . واذا كانت في سعة وعندها طباش او طباشة فتكفي بما يطبخ لها والحكم في ذلك كله للذوق والعادة . والناس يجررون في علف ثيرانهم وخبولهم وحميرهم على قواعد اقرب الى العلم مما يجررون عليه في طعامهم وشرابهم حتى قيل انه لما خربت مدينة سان فرانسكو بالزلزلة منذ بضع سنوات واضطر سكانها ان يأكلوا الطعام البسيط في الحيام ولم يبق لهم وصول الى المطبوخ من الطعام جادت صحتهم بنوع عام

والذين تمكنهم البعة من تغذية اطفالهم والاعتناء بصحتهم لا يموت من اطفالهم قدر ما يموت من اطفال الفقراء الذين يصعد عليهم ان يغذوا اطفالهم ويعتوا بهم الاعتناء الواجب . فقد وجد بالاحصاء انه يموت عشرة في المئة من اطفال الاغنياء في السنة الاولى من عمرهم و ٢١ في المئة من اطفال الاواسط و ٣٦ في المئة من اطفال الفقراء

ويظهر بالاستقراء ان النساء الفقيرات اللواتي كن في خدمة بيوت غنية وتعلم فيها كيفية تدبير الطعام وتدبير المنزل تكون بيوتهم اصح حالاً من بيوت اخواتهن اللواتي لم يتعدن مثلهن ولو كن كاهن في درجة واحدة مالياً . وكيفما التفتنا الى هذا الموضوع وجدنا ان تعليم المرأة قواعد تدبير المنزل من حيث طهي الطعام المناسب ومن حيث بقية وسائل الصحة من الزم الوازم كيف لا ودرجة الامة بين الامم من حيث ارتقاؤها العقلي والادبي والاجتماعي

متوقف على صحة أفرادها والصحة متوقفة على الطعام فإذا أريد إصلاح حال الأمة جسدياً
وعقلياً وأديبياً فلا بد من الاهتمام بأس الطعام ويجب ان يقدم هذا الاهتمام على كل شيء
في مدارس البنات

ولكن الكتب الموضوعة في هذا الفن لا تصلح لكل بلاد على حد سوي ولا لكل
طبقات الناس اذ لا بد من مراعاة اقاليمهم وعاداتهم ومواد الغذاء التي في بلادهم ومقدار
ما يستطيعون انفاقه في يوتهم وليس في ذلك كبير عناء لان ايسر الطعام اصح للصحّة فاذا
بحث لجنة من علماء الكيمياء والسيولوجيا والمهجين في مراد الطعام التي في هذا القطر مثلاً
ونظر اعدادها فلا يتعذر عليهم ان يجمعوا كتاباً موجزاً منهل المأخذ يذكر في كل ما
تحتاج المرأة الى معرفته من هذا القبيل

التنازع والتعاون

شهد هذا المغرب حرباً تتع وحرماً تشب الدولتان اللتان منتعنا ثوب الحرب اي
فرنسا والمانيا مدحهما كل العتلاء في كل مكان وقالوا انهما اجتبتا ضرراً أكيداً وخسارة
فاحشة ونالت كل منهما فوق ما كانت تتأله لو حاربت جارتها وعقد النصر لها والحرب
التي شبت اضمرت نارها دولة ايطاليا الضير موجب والظواهر كلها تدل على انها اغتربت بتوتها
واخطأت في استضعافها خصمها وانها ستقدم على ما فعلت ولو عقد النصر لها اخيراً بل لو
كان لهذه الحرب موجب وكانت ايطاليا على تمام الاهبة لها لما غنمت منها ما يوازي خسارتها
فيها فان نظام المعاملات في هذا العصر في كل ريج للعتدي غير الريج المالي
كان الناس يدعون ان للحرب المدائية ريجاً اديبياً يريجه المعتدي من مثل الجاه والسطوة
ولكن اذا اسمن المرء نظره في ذلك رأى ان الغاية البعيدة وراء الجاه والسطوة انما هي
الريج المالي حتى ان حروب القدماء وغزواتهم كان الغرض منها السلب واخذ الامرى
ويعهم او استخدامهم فالكتب كان المحور الوحيد الذي تدور عليه الحروب المدائية ولم
يزل هو محورها واذا امكن الوصول الى هذا الكتب عينه بنير الحرب فن الحفاة اثاره
الحروب لاجله وهذا يناقض ما قاله الشني

من اطاق الناس شي وغلاباً واغضبها لم يلبثه سراً

ولكنه صار من الامور المرعية لدى أكثر الدول العظيمة فصارت تعقل ما بينها من